

救える命があります

見逃さないで！いのちのSOS



● 問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階） ☎34-3217 ☒39-2523

コロナ禍において、全国的に自殺者が増加しています。自殺は防ぐことのできる社会的な問題です。身近な人の「いのちのSOS」をキャッチすることが、いのちを支え、救うことにつながります。

自殺は個人の問題

ではありません

自殺の背景は、過労、失業、いじめ、子育ての不安・孤立など、さまざまな社会的要因が複雑に絡み合っており、自殺は心理的に追い詰められた結果起こる「追い込まれた未の死」と言われています。

コロナ禍において、女性の自殺も増加傾向であり、大変危惧される状況です。誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地のよい地域・社会」が望まれます。

一人ひとりができること

家族・職場・友人など身近な人の、いのちのSOS（サイン）に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。声をかけることは勇気のいることですが、話を聴き、寄り添い、共に考えることが、生きる支援になります。

身近な人に元気がなかったら
こんな声をかけてみよう！

最近元気ないけど、何かあった？

最近眠れている？

困っていることはない？
よかったら話してね。



長野県自殺者数（人）

	男	女	合計
令和元年	245	99	344
令和2年	222	112	334
前年比	90.6%	113.1%	97.1%

厚生労働省自殺統計

身近な人のところといのちを支える「ゲートキーパー（命の門番）」とは？市ホームページで詳しく解説しています。ぜひご覧ください。



【市ホームページ】

相談窓口

相談の受け手も含め、悩みを一人で抱え込まないこと、普段からストレスを発散することが大切です。心配なことがあれば、相談窓口をご利用ください。

死んでしまいたいくらいつらいとき

【自殺予防専用相談・いのちのきずな松本】

電話と面接による相談に応じています。

☎34-3600

時間 平日／午前9時～午後5時15分

相談場所 市役所東庁舎4階



【市ホームページ】

なんとなく心や身体が不調なとき

【健康相談】 時間 平日／午前9時～正午、午後1時～5時

健康づくり課（☎34-3217）、南部保健センター（☎27-3455）、北部保健センター（☎38-7677）、中央保健センター（☎39-1119）、西部保健センター（☎92-8001）

いのちのSOS（サイン）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険度が高まります。

- うつ病の症状（不眠、食欲不振、憂うつ、気分が沈む、意欲低下）
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」